AKTION TELLI POST
a Bieler | josua.bieler@gmx.ch

lli Talk – «Beim Yoga fährt man herunter»

Dorit Rössler wohnt seit sechs Jahren an der Delfterstrasse 43. Ab diesem Sommer bietet sie in der Telli Sommerwiesenyoga an.

Frau Rössler, warum sind Sie von Zetzwil in die Wohnüberbauung Telli gezogen?
Beruflich bedingt, die Wohnungen hier waren günstig und als wir die Telli besuchten, gefiel es uns. Mein Sohn war damals vierjährig. Es hatte viele Kinder draussen und genügend Spielplätze. Persönlich gefiel mir, dass ich hier von der Natur umgeben bin.

Wie kamen Sie auf die Idee, in der Telli Sommerwiesenyoga anzubieten?
Yoga wird eigentlich das ganze Jahr drinnen geübt. Ich finde es aber besonders schön, Yoga bei schönem Wetter draussen zu praktizieren. Man hört die Vögel und spürt den Wind, das Gras, alle diese Elemente der Natur.

Was macht man im Yoga?
Es gibt viele verschiedene Yoga-Stile. Bei mir läuft eine Unterrichtsstunde grob etwa so ab: Zuerst sitzen oder liegen wir und nehmen wahr, was innen passiert. Dann gibt es einen Flow mit verschiedenen Bewegungsabfolgen. Am Schluss entspannen wir uns und reflektieren, was wir in dieser Lektion gemacht haben. Ich gebe aber auch Privatunterricht, bei dem der Teilnehmer zuerst erklärt, was er erreichen möchte, wonach ich dann den Unterricht so gestalte, dass es für ihn stimmt.

Was nützt Yoga?
Sehr viel (lacht). Im Alltag sind wir immer damit beschäftigt, was aussen passiert. Dadurch verlieren wir den Kontakt mit uns selber. Das beste Beispiel sind Burnouts, die immer häufiger werden. Im Yoga ist es das Ziel, nach innen zu gehen. Das geschieht bereits, wenn man seinen eigenen Atem wahrnimmt. Mit der Zeit spüren wir, was uns gut tut, und wo wir auf die Bremse treten müssen. Es geht auch darum, den Kopf abschalten zu können.

Braucht jeder Mensch Yoga?
Natürlich sind die Menschen sehr verschieden. Einige kennen sich schon sehr gut. Aber einen guten Effekt hat es für jeden, die Ansatzpunkte sind einfach verschieden. Jeder kann sich von seinem Punkt aus weiterentwickeln.

Warum kann man nicht direkt in sich gehen, wenn man sitzt?
Das ist schon möglich. Ursprünglich hat man Yoga in Indien auch so praktiziert: Sitzen und meditieren. Hier im Westen ist es aber verbreitet und meist notwendig, dass man über die Bewegung in die Ruhe geht. Man mobilisiert die Wirbelsäule und schmiert die Gelenke, um den Körper darauf vorzubereiten, überhaupt sitzen zu können und dann in die geistige Ruhe zu finden.

Kommen in der Ruhe nicht zu viele Gedanken, um abschalten zu können?
Bei den meisten Leuten wird es tatsächlich im Innern ganz laut, wenn sie äusserlich ruhig werden. Sie werden sich bewusst, was alles abläuft. Beim Yoga fährt man herunter. Die Kunst ist es, die Gedanken einfach sein zu lassen. Ich nehme das Beispiel der Wolken am Himmel: Man lässt die Gedanken einfach weiterziehen, wie auch die Wolken am Himmel verschwinden.

Kann es da auch emotionale Ausbrüche geben?
Es kann schon sein, dass etwas hochkommt, was zuvor verborgen war. Das ist auch gut, weil es dann verarbeitet werden kann. Ich hatte auch schon einen Yogi in meiner Lektion, der plötzlich zu lachen begann und nicht wusste warum.

Wie häufig und wann praktizieren Sie persönlich Yoga?
Es gibt viele, die dafür ganz früh aufstehen. Da ich absolut kein Morgenmensch bin, baue ich meine Yogapraxis spontan in den Tag oder Abend ein. Oft reicht mir auch eine Viertelstunde, um aufzutanken.

Interview: Josua Bieler

Das Sommerwiesenyoga findet ab dem 12. Juni jeweils am Donnerstagabend statt.
Weitere Informationen auf:
http://sommerwiesenyoga.jimdo.com